

Information idrottspsykologisk rådgivare

Sverker Bengtsson
Email: sverker.bengtsson@mah.se
Telefon: 0733-120860
Arbetsområde: Nationellt och
Internationellt



Formell utbildning:

Fil.mag. Idrottspsykologi. European Masters Degree in Exercise and Sport Psychology. Utbildad i Kognitiv Beteende Terapi (KBT). Universitetsadjunkt samt Forskarstuderande i Idrottsvetenskap vid Malmö högskola.

Egen idrottsbakgrund:

Tennisspelare och tränare. Även handboll och fotboll på tävlingsnivå. Mångsysslare på motionsnivå.

Tidigare arbete med idrottspsykologisk tillämpning:

Arbetat med individuella idrottare och lagidrottare på tävlings- och elitnivå sedan 1998. Detta innefattar bl.a. golf, tennis, motorsport, ridning, fotboll, kanot, boxning, friidrott, handboll och kampsport.

Specialområden inom idrottspsykologin:

Prestationsutveckling och psykologisk färdighets träning för lag- och individuella idrottare. Utbildning och kompetensutveckling.

Rådgivningsfilosofi:

Jag arbetar utifrån ett kognitivt- beteende mässigt perspektiv. Alla idrottare påverkas och reagerar tankemässigt, känslomässigt och beteendemässigt utifrån den miljö de befinner sig i och har runt omkring sig. I arbetet assisteras den aktive/aktiva att hantera dessa intryck för att utvecklas för och genom sina prestationer.

Utvärdering och uppföljning:

Varje uppdrag utvärderas genom kontinuerliga och avslutande utvärderingar. Detta ger avslut och riktlinjer för fortsatt samarbete.